保健だより

令和３年 夏休み号
奈良県立桜井高等学校 保健室

保健室利用者の3人に1人が頭痛症状

１学期の保健室利用者のうち、３人に１人が頭痛を訴えています。片頭痛やストレスの他、生活習慣として睡眠不足や、スマホやゲームのし過ぎなどで、前かがみの姿勢で首の後ろの筋肉に大きな負担がかかり肩こりになり、それが頭痛の原因として考えられる人もいました。
肩こりは、肩の痛みだけでなく、眼精疲労、集中力低下、側弯症、めまいなどの自律神経症状や頭痛などの症状を引き起こし生活の質を下げてしまいます。対処法として、入浴やマッサージが効果的ですが、立って背伸びをしたり、両手を腰の後ろで組んで身体を反らす姿勢を行うことで、固まった筋肉に血液を送ることができます。頭痛の原因や対処法を参考に、予防してください。

イヤホンの長時間使用に注意
最近、耳の病気が増加中

耳の穴の皮膚が傷つき、炎症を起こす「外耳炎（外耳道炎）」。
耳掃除が原因になりやすいですが、最近ではイヤホンの使いすぎで発症するケースも増えています。イヤホンではなく、スピーカーで音声を聞いたり、ヘッドホンを使ったりして、外耳道への刺激はなるべく避けるようにしましょう。
イヤホンを使う場合は、長時間にならないように注意するのはもちろん、付着した汚れを拭き取り、清潔に保つことも大切です。耳にかゆみや違和感や痛みが出たら、イヤホンの使用や耳掃除は控え、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

定期健康診断結果について

今年度の定期健康診断も、新型コロナウイルス感染症のリスクを避けるため、学校医の指導のもと時間をかけて慎重に実施しました。
「定期健康診断結果のお知らせ」は全校生徒に、「健康診断結果通知」は専門医受診が必要な人に、それぞれ用紙を配布しています。
夏休みを利用して、早めに専門医を受診してください。
引き続き新型コロナ感染症の予防に努め、生活リズムを崩さず、自己の健康管理を継続し、夏休みを健康に過ごしましょう。

夏休みの登校時も健康観察カード持参

夏休み中も、いつもと同じ時刻に起床し、検温後は『健康観察カード』に記入。部活動等で登校する時は、『健康観察カード』を持参し、担当の先生の印鑑をもらってください。